



KEV SOJ NTSUAM TXOG KHOOM NOJ KHOOM HAUS RAU COV POJ NIAM/ NUTRITION ASSESSMENT FOR WOMEN

TUS NEEG KOOM LUB NPE THIAB DCN:	HNUB YUG:	CATEGORY:	HNUB UA TIAV:
		P / B / N	

Form completed by: Participant or WIC Staff: CPA RD Nutritionist WIC Certifier

Thov xav txog koj tus qauv noj thiab teb cov lus nug nram qab no raws li qhov koj muaj peev xwm teb tau.
Thov kos tus cim rau hauv lub thawv thiab/los sis sau koj nqe lus teb.

PLUAS QAUV NOJ (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

- Ib hnub koj noj pes tsawg zaus? _____ pluas/hnub _____ zaug koom txom ncauj/hnub
Cov koom txom ncauj uas feem ntawh koj noj yog dab ts? _____
 Mis, hom koom noj uas nyeem nyeem nplaum ntxias uas muab mis ua (yogurt), roj mis (cheese)
 Nqaij, ntses, qe, taum Txiv hmab txiv ntoo los sis zaub
 Ncuav ci, koom noj xyaw mis nyuj (cereal), mov thiab hom koom noj uas muab hmoov nplej ua (pasta)
 Qos kib/cov koom qab ntsev Koom noj qab zib txom ncauj/ncuav qab zib (cakes)/cov koom qab zib
- Hauv ib plua (week) twg, koj noj pes tsawg pluaas tom khw noj mov, nrog rau cov khw uas ua koom noj ceev? _____ pluas/plua
- Ib plua twg koj tsev neeg feem ntawh noj mov ua ke pes tsawg hnub? _____ hnub/plua Tsis siv (tsis tau muaj cuab yig)
- Puas muaj tej yam uas koj xav hloov txog cov koom uas koj noj? Muaj Tsis muaj
Sau cov kev hloov:

TUS QAUV NOJ (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

- Feem ntawh koj npaj cov koom noj li cas? Kos tag nrho cov uas raug.
 Ci Kib Hau Ci nqaij (roasted) Ci (broiled) Ci nqaij saum daim hlau Ua hauv mai vau ves (microwaved)
- Puas muaj ib co koom noj uas koj xav tias koj noj tsis txaus? Muaj Tsis muaj
Yog tias muaj, kos tag nrho cov uas raug.
 Mis, hom koom noj uas nyeem nyeem nplaum ntxias uas muab mis ua (yogurt), roj mis (cheese) Nqaij, ntses, qe, taum Txiv hmab txiv ntoo
 Zauba Ncuav ci, koom noj xyaw mis nyuj (cereal), mov thiab hom koom noj uas muab hmoov nplej ua (pasta)
- Koj puas noj tej yam koom tshwj xeeb? Noj Tsis noj
Yog noj, kos seb yog hom twg.
 Noj zaub xwb Tus neeg noj zaub xwb Noj cov calorie tsawg/ua kom poob phaus Noj cov zaub uas tsis siv chiv li (macrobiotic)
 Phiv koom noj los sis noj tsis taus Cov rog tsawg Cov carbohydrate tsawg Lwm yam:
- Ib co poj niem nws nqhis tej yam uas tsis yog koom noj. Koj puas noj cov koom no li? Noj Tsis noj
Yog noj, kos tag nrho cov uas raug.
 Hmoov tshauv Hmoov zeb sib Noj cov dej khov (ice) ntawh thiab/los sis cov ua dej khov hauv lub fiv zawn (freezer)
 Baking Soda Luam yeeb Paint chips
 Cov ntawh uas twb hlaww lawm Av nplaum Av
 Plaub kab plev Plua tshauv Starch (tshuaj ntxhua khaub ncaws los sis hmoov pob kws) Lwm yam:

DEJ HAUS (Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam)

- Koj puas haus mis? Haus Tsis haus
Yog haus, kos seb yog hom twg.
 Tsis muaj rog (skim) Muaj rog tsawg (1%) Txo rog (2%) Whole Rice Milk
 Mis taum Hmoov Yaj (evaporated) Cov kua qab zib nyeem Mis tshis
 Lwm yam:
- Koj haus mis heev npaum li cas? Kos ib qho.
 Ob peb zaug/hnub Ib zaug/hnub Tsawg tshaj ib zaug/hnub
- Koj noj lwm cov koom uas xuas mis ua xws li roj mis, hom koom noj uas nyeem nyeem nplaum ntxias uas muab mis ua, los sis cov hom koom qab zib zoo li khej (pudding) heev npaum cas?
 Ob peb zaug/hnub Ib zaug/hnub Tsawg tshaj ib zaug/hnub
- Koj haus lwm cov dej twg hauv ib hnub twg? Kos tag nrho cov uas raug.
 Kua txiv Dej Kua txiv hmab txiv ntoo Sports drinks Dej qab zib Dej qab zib ua kom yuag Khas fes/tshuaj yej
 Npais Caww Lwm cov dej caww Lwm yam:

13. Hom dej uas koj haus tas li yog dab ts? Kos ib qho.
- Dej hauv nroog Dej hauv ntug zos Qov dej nraim Dej hauv taub
- a. Yog hais tias yog qhov dej nraim, puas tau muab soj ntsuam seb puas muaj kab mob los sis tshuaj ntsev (nitrates)? Tau Tsis tau Tsis paub
Yog tau, kos seb pom tias zoo li cas: Muaj kev ruaj ntseg Tsis muaj kev ruaj ntseg Tsis paub
- b. Koj puas paub seb koj cov dej puas fluoridated? Muaj Tsis muaj
- c. Koj puas siv cov tshuaj txhuam hniav uas muaj fluoride los txhuam hniav? Siv Tsis siv

COV TSHUAJ NOJ PAB NTXIV (SUPPLEMENTS) (*Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam*)

14. Koj puas tau noj cov multivitamin lub hlis ua ntej koj cev xeeb tub tsis ntev los no? Tau Tsis tau
Yog tau, pes tsawg zaus ib plua twg? _____ zaus/plua
15. Koj puas tau noj vitamins, minerals, tshuaj ntsuab los sis tshuaj ntsuab noj pab lub hlis tas los los sis tam sim no? Tau Tsis tau
Yog tau, kos tag nrho cov uas raug.
 Vitamin rau thaum cev xeeb tub Multivitamin (tsis yog rau thaum cev xeeb tub) Cov tshuaj iron noj pab ntxiv Tshuaj ntsuab noj pab ntxiv
 Lwm yam:

KEV RUAJ NTSEG RAU COV KHOOM NOJ (*Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam*)

16. Koj puas muaj cov twj uas zoo tsim nyog rau khoom noj thiab los npaj khoom noj xws li lub tub rau khoom txias, ib lub qhov cub uas ua hauj lwm, thiab ib qho chaw rau khoom kom tsis txhob muaj kab thiab tej co tshuaj uas phom sij? Muaj Tsis muaj

UA KOM MUAJ KHOOM NOJ THIAB KEV KOOM HAUQ QHOV KEV PAB (*Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam*)

17. Lub hlis tas los no, koj los sis ib tug neeg hauv koj tsev neeg puas tau noj tsawg tshaj qhov uas koj xav tias yuav tsum tau noj los sis tsis tau noj mov ib hnub nkaus vim hais tias tsis muaj nyiaj txaus los yuav khoom noj? Tau Tsis tau Tsis paub los sis tsis kam teb
18. Koj puas koom hauv cov kev pab khoom noj li? Koom Tsis koom
Yog koom, kos tag nrho cov uas raug.
 Nyiaj Muas Noj Noj sus tom tsev kawm ntawv Kev Qhia Tsev Neeg Txog Kev Noj Haus (Family Nutrition Education Program [FNEP])
 Qhov kev pab uas muaj cov khoom uas neeg pom tias muaj nqis Qhov Chaw Nqa Khoom Noj Lwm yam:

KEV SIV LUB CEV UA HAUJ LWM (*Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam*)

19. Hauv ib hnub twg, koj siv koj lub cev ua hauj lwm li ntawm peb tsawg **feeb**? Tsis siv li 0-30 31-60 Ntau tshaj 60

CEV XEEB TUB (*Seem no yuav tsum tau teb rau tag nrho Cov Poj Niam*)

20. Koj xav tias koj yuav tsum nce phaus hov ntau rau thaum cev xeeb tub no? _____ Phaus Tsis Paub Li
21. Koj puas muaj teeb meem txog cov nram qab no? Muaj Tsis muaj
Yog muaj, kos tag nrho cov uas raug.
 Tso quav tawv Raws plab Xeev siab Ntuav Lub plawv tsis xis nyob (heartburn) Lwm yam:

- *22. Koj puas noj cov khoom noj xws li:
- ntsos los sis hom ntses uas muaj khauj khaum uas nyoops, Noj Tsis noj
 - cov nqaij hav dej uas muab qha uas tso hauv lub tub rau khoom txias, Noj Tsis noj
 - nqaij, nqaij qaib los sis qaib cov txwv uas nyoops los sis tsis tau siav, Noj Tsis noj
 - cov nqaij ntim su, nqaij yuav tom khw, hot dogs uas tsis tau siav, Noj Tsis noj
 - cov pâté tso rau hauv lub tub rau khoom txias los sis cov pleev nqaij, Noj Tsis noj
 - cov mis uas tsis tau rhaub kom kab mob tuag los sis cov khoom noj uas muaj cov mis uas tsis tau rhaub kom kab mob tuag, Noj Tsis noj
 - cov roj mis muag xws li Feta, Brie, Camembert, cov roj mis xiav leeg, cov roj mis Mev hom, Noj Tsis noj
 - cov qe nyoops los sis tsis tau siav los sis cov khoom noj uas nyoops los sis cov qe uas siav zog xwb, Noj Tsis noj
 - cov zaub nyoops xws li alfalfa, nroj tsuag uas muaj peb daim nplooj (clover), thiab zaub ntug hauv paus, Noj Tsis noj
 - cov txiv hmab txiv ntoo los sis cov kua txiv zaub uas tsis tau rhaub kom kab mob tuag. Noj Tsis noj

PUB NIAM MIS RAU NOJ (*Tsuas teb yog hais tias tsuas pub niam mis rau noj*)

23. Koj puas muaj kev txhawj xeeb txog kev pub niam mis rau menyuam noj? Muaj Tsis muaj
Yog muaj, sau cov kev txhawj xeeb:

TO BE COMPLETED BY WIC OFFICE PERSONNEL ONLY

SIGNATURE (RISK ASSESSMENT):	SIGNATURE (NUTRITION COUNSELING):
DATE	DATE